

O ENVELHECER DE MULHERES IDOSAS QUE NÃO TIVERAM FILHOS

Micarlla Dantas de Medeiros¹
Anny Clarisse Medeiros Freitas²
Jaysa Soares dos Santos³

RESUMO

O envelhecer é um processo que ocorre de diferentes formas entre as pessoas, o que faz da velhice uma experiência heterogênea dotada de múltiplas percepções. As concepções sobre envelhecimento da mulher idosa esta diretamente relacionada ao seu papel na sociedade. Antigamente, os papéis da mulher era atribuído à maternidade, cuidar dos filhos, da casa e ser uma mãe exemplar. Nos dias atuais, a mulher pode desempenhar inúmeros papéis na sociedade, inclusive optar pela não maternidade. Entretanto, identifica-se que este é um fenômeno em processo de consolidação já que socialmente ainda se vincula a maternidade como primeira opção de vida da mulher. O objetivo do estudo foi identificar na literatura as concepções do envelhecer na perspectiva de mulheres idosas que não tiveram filhos. Trata-se de uma pesquisa de revisão literária bibliográfica com uma abordagem qualitativa. Para que o objetivo fosse alcançado, foi realizado um estudo através da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde, além de manuais, livros, teses e artigos que estivessem disponíveis na íntegra. Os resultados obtidos demonstram que o papel da mulher diante a sociedade vem mudando com os anos, essas mudanças possibilitaram, inclusive, que as mulheres tenham liberdade em escolher: ser mãe ou não ser. Porém, as mulheres que fazem essa escolha, ainda sofrem preconceito, seja pela sociedade ou família, pois ainda permanece a ideia que a mulher e a maternidade andam sempre juntas.

Palavras-chave: Maternidade, Experiência de vida, Parentalidade.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é caracterizado como um fenômeno natural e um processo multidimensional que sofre influência de variados aspectos sejam eles: biológicos, psicológicos, sociais, culturais, ambientais, entre outros; possibilitando que o indivíduo construa uma imagem de si mesmo (WHO, 2015).

Este processo ocorre de diferentes formas entre as pessoas, o que faz deste uma experiência heterogênea dotada de múltiplas percepções, podendo ter curso desfavorável

¹ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, micarlladantas@hotmail.com;

² Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, anny.mdrsf@gmail.com;

³ Graduada pelo Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, jaysasoares@hotmail.com;

acompanhado de aspectos negativos, bem como o entendimento de um processo natural e satisfatório (CONRADO, 2017). É no envelhecer que se descobrem muitas facetas da vida, valorizando-se a transição do tempo e o passar de muitas trajetórias vividas (ARAÚJO, et al., 2013).

Independentemente de que parte do ciclo da vida a pessoa se encontra, a representação social do ser humano é determinada pela própria sociedade no qual estão inseridos, pelo que as diferenças observadas entre os gêneros devem-se, principalmente, às desigualdades socioculturais (CABRAL, FERREIRA, 2014).

Neste contexto, em relação ao envelhecimento feminino, é pertinente considerar os papéis que lhe é atribuído durante toda a história, repercutindo em toda sua vida. Em quase todas as sociedades a mulher tem seu valor associado à função reprodutiva, ao cuidado da família e dos afazeres domésticos. O papel da mulher, por muito tempo, esteve ligado a estas funções: materna e domiciliar (BEAUVOIR, 1967).

Socialmente, a primeira escolha esperada para as mulheres é a maternidade, fazendo com que muitas mulheres façam essa opção por inspiração para serem mães ou pela própria impossibilidade de questionar essa imposição social. Soma-se a isso a cobrança social sofrida pelas mulheres, onde qualquer falha em algum destes papéis (ser mãe, dona de casa e esposa) acaba gerando culpa frente ao marido e aos filhos (FIDELIS, MOSMANN, 2013).

Com isso, o processo de envelhecer das mulheres idosas que não vivenciaram a maternidade também sofre influência do ambiente no qual elas convivem e interagem. Entretanto, a mulher idosa tem tido novas oportunidades de aprendizado e conhecimento, em decorrência da ampliação do seu espaço seja relacionado aos aspectos sociais, afetivos ou emocionais. Neste contexto, não vivenciar a maternidade esta relacionado às mulheres que nunca tiveram filhos, sejam filhos biológicos ou adotivos e que nunca se submeteram à reprodução ou fertilização assistida (CONRADO, 2017).

Neste sentido, não devemos enxergar a maternidade (ser mãe) e a não maternidade (não ser mãe) como dois aspectos divididos, mas que se relacionam e se complementam na construção do significado que é ser mulher em nossa sociedade (BADINTER, 2010). Com isso, surgem no cenário social mulheres idosas que, por algum motivo, não passaram pela experiência da maternidade, sendo que estas podem fornecer subsídios para a compreensão do que é ser idosa sem filhos e, ainda, a compreensão do processo de envelhecimento nessa condição (CONRADO, 2017).

Dentre as causas que influenciam a decisão de não ter filhos, esta o medo que a criança nasça com alguma malformação ou síndromes, visto que tem aumentado o número desses casos. Além disso, para as algumas mulheres, surge medo de gerar uma criança com a mesma doença neurológica crônica (BERNARDI, FÉRES-CARNEIRO, MAGALHÃES, 2018).

Entretanto, esta escolha por não querer viver a maternidade muitas vezes é visto como algo anormal, visto que não se encontra dentro dos padrões tradicionais da sociedade (RIOS, GOMES, 2009). Isto requer de enfermeiros, médicos, psicólogos, assistentes sociais, entre outros profissionais de saúde o estudo constante de como o ser humano envelhece a cada contexto histórico (CONRADO, 2017).

Assim, a reflexão a cerca da temática no contexto do processo de envelhecimento feminino das mulheres que não vivenciaram a maternidade é de extrema e urgente importância, visto as repercussões de sua decisão na sua vida, principalmente quando esta se torna idosa. Em prol disso, a presente pesquisa tem como objetivo identificar na literatura as concepções do envelhecer de mulheres idosas que não tiveram filhos.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de revisão literária bibliográfica com uma abordagem qualitativa. Para que o objetivo fosse alcançado, foi realizada uma busca por meio eletrônico na base de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). A coleta de dados ocorreu no período de abril e maio de 2019, utilizando os descritores selecionados pelo vocabulário estruturado DeCS – Descritores em Ciência da Saúde. A busca foi realizada em português, utilizando os descritores “Maternidade”, “Experiência de vida”, “Parentalidade”, sendo aplicado o operador “AND” combinando grupos de palavras.

Com isso, a amostra totalizou 394 artigos. Os critérios de inclusão para definir os artigos foram: serem artigos publicados na língua portuguesa, em revistas científicas do meio acadêmico, artigos completos disponíveis gratuitos on-line e artigos que abordassem a temática proposta. Foram excluídos artigos publicados em outra língua, que não estivesse relacionado com o tema e indisponibilidade de acesso ao texto completo na internet. Após a aplicação dos critérios de inclusão, foi selecionado apenas um artigo na base de dados BVS. No mais, utilizaram-se manuais, livros, teses e artigos que estivessem disponíveis na íntegra.

Destarte, totalizou-se uma amostra final de 23 (vinte e três) estudos nesta revisão literária bibliográfica.

Cada autor desse estudo pesquisou, separadamente, seguindo as diretrizes estabelecidas para a busca dos artigos, seguindo-se de uma avaliação conjunta para a concordância do material selecionado. O levantamento feito a partir dos descritores selecionou os títulos que poderiam contemplar a investigação, daí, seguiu-se para a leitura dos resumos, o que possibilitou a escolha final do material para sua leitura completa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Atualmente, o sexo feminino vem se torando cada vez mais empoderado em relação a sua condição social, e a dissociação que se deu entre sexualidade e procriação vêm acompanhadas por outra: maternidade e feminilidade (RIOS, GOMES, 2009).

Apesar disso, as mudanças sociais continuam influenciando no modo como a mulher vivencia todas as fases da sua vida, porém, independente de qual papel e o lugar que a mulher escolhe na sociedade, ela envelhece com o passar dos anos. Em relação à maternidade, quando é falado dessa experiência, não se trata de duas situações - o das mulheres que têm filhos e o das mulheres que não têm filhos -, mas da dimensão feminina do estar no mundo e de como a sociedade pensa em relação ao que é ser mulher e do seu processo de envelhecer (CONRADO, 2017).

A maternidade ainda se faz muito presente na vida da maioria das mulheres. Em contrapartida é observado que vem diminuindo cada vez mais o número de filhos entre as mulheres de classe média alta, tendo em vista que muitas mulheres estão se autoquestionamento sobre o desejo de serem mães e descobrindo outras experiências da vida (BARBOSA, ROCHA-COUTINHO, 2007).

O fato é que as mulheres que decidem por não vivenciarem a maternidade têm uma grande repercussão social, entretanto, observa-se que nos dias atuais têm uma abertura maior da sociedade em relação às diversas opções de configurações familiares (BADINTER, 2010). Novas portas se abrem para mulher contemporânea, dando liberdade para poder escolher o seu papel na sociedade (FIDELIS, MOSMANN, 2013).

A partir de então, a mulher deixou de ser definida somente pela maternidade e sua sexualidade desvinculou-se da reprodução. Ela pode não só controlar o número de filhos, mas quando quer tê-los, assim como pode escolher se quer ou não vivenciar a maternidade, se quer

trabalhar no lar ou fora do lar ou em ambas. Os avanços na contracepção ofereceram às mulheres possibilidades de escolha, libertando-a para outras questões da mulher contemporânea (GUAZZELLI, 2008).

Portanto, nos dias atuais, é comum encontrar mulheres idosas que não tiveram filhos (GOLDENBERG, 2014). Dentre os fatos que contribuem para as mulheres não vivenciarem a maternidade, estão à escolha pela Vida Religiosa Consagrada, falta de um companheiro e o fator saúde. Além daquelas que enfatizam que não vivenciar a maternidade foi uma opção, pois nunca teve o instinto materno (CONRADO, 2017).

As mulheres contemporâneas não se sentem mais obrigadas a ter filhos, visto que a carreira profissional é prioridade, pois exige uma intensa dedicação e uma constante (re)qualificação (OLIVEIRA, et al., 2013). Pois, sabe-se que o trabalho é algo que demanda esforço e empenho na vida das pessoas e para essas mulheres o trabalho tem um papel central (FIDELIS, MOSMANN, 2013).

Entre outros fatos, a independência financeira, a constituição de uma relação estável, as rotinas exacerbadas, não ter tempo suficiente para garantir a qualidade da relação com um filho, alto custo da criação, medo de não ser uma boa mãe, fim da vida sexual e social ou simplesmente por não querer vivenciar a maternidade são as principais justificações (LOPES, DELLAZZANA-ZANON, BOECKEL, 2014).

Optar por não vivenciar maternidade também pode ser consequência de relacionamentos amorosos mal sucedidos para algumas mulheres, sendo que para outras, não ter filhos não vinculam ao relacionamento conjugal (FIDELIS, MOSMANN, 2013).

Além disso, estudo observou que para alguns casais, decidir pela não parentalidade pode estar relacionado ao fato que a sua vivência com os seus pais pode ter tido experiências negativas, causando sofrimento. Dessa forma, é importante pensar com profundidade sobre a experiência de cada casal e em toda sua complexidade, pois o que leva a escolha e sempre singular (RIOS, 2007).

No entanto, apesar de suas opções, estas mulheres reconhecem que a maternidade é algo maravilhoso e inexplicável, porém sabem das “dificuldades” que a maternidade impõe: as responsabilidades, os maiores gastos ao nível financeiro; as preocupações, o aumento de trabalho, os problemas que podem vir do crescimento das crianças (FIDELIS, MOSMANN, 2013). Dessa forma, a escolha por ser mãe está relacionada a vários fatores. Essa decisão pode ser sinônima de escolhas bem sucedidas ou implicar em arrependimentos no futuro, especialmente com o envelhecimento.

Em um estudo realizado no RS com mulheres idosas que não vivenciaram a experiência da maternidade, observou que para estas mulheres as concepções acerca do envelhecer têm múltiplos efeitos e são potencialmente ambivalentes. Para uma parcela das mulheres, o envelhecimento faz parte do ciclo da vida no qual se constrói o ser humano, e é uma etapa da vida satisfatória, por isso surgem os aspectos positivos, como a passagem da idade, as condições de saúde, a provisão de cuidado, a aceitação deste processo, o prazer de viver e a satisfação em aprender coisas novas. Entretanto, para outras mulheres, este processo apresenta aspectos desfavoráveis, entendidos como o desvelamento de uma perspectiva mais sombria do envelhecer (dependência, tristeza, solidão, entre outros) (CONRADO, 2017).

Estes sentimentos e ambivalências existem também, pois ora valorizam muito a maternidade ora a desvalorizam, e podem esta associada ao fato de que elas acabam indo contra o inesperado, pois, socialmente, a maternidade para as mulheres é sempre esperada. Ao mesmo tempo em que a mulher é livre para tomar a decisão, é demandada a lidar com as consequências de suas escolhas neste contexto. Por isso, as mulheres que optaram por não viverem a maternidade expressam essas dúvidas e questionamentos em relação a sua opção (FIDELIS, MOSMANN, 2013). Além disso, a escolha por não ter filhos, sendo acompanhada ou não de sentimentos ambivalentes, também é determinada pela influência do modelo das famílias de origem (RIOS, GOMES, 2009).

No momento em que as mulheres aceitam o processo de envelhecer como uma etapa do curso de vida normal, buscando um equilíbrio entre as limitações e as potencialidades, o percurso tem melhores chances de ser bem-sucedido (MAZO, 2008). Tendo em vista que o envelhecer envolve a percepção pessoal e as possibilidades de adaptação às mudanças do envelhecimento, ou seja, o bem-estar de um envelhecimento bem-sucedido e saudável depende, principalmente, do próprio indivíduo (TEIXEIRA, NERI, 2008).

Nesta perspectiva, o envolvimento com atividades cotidianas e as prazerosas, como as encontradas no grupo de convivência, fazer academia, yoga e até mesmo as ocupações com os afazeres diários, traduz o cuidado que cada uma adota para que o percurso seja bem-sucedido (CONRADO, 2017).

De acordo com WHICHAN, et al., (2013), é pertinente que os idosos integrem-se em uma rede social, participando de grupos de convivência, pois estes se sentem mais satisfeitos com a vida, já que as atividades proporcionadas pelos grupos auxiliaram muito na obtenção de um estilo de vida mais saudável, melhorando a qualidade de vida (WHICHAN, et al., 2013). Esses grupos contribuem para ampliação de vínculos afetivos e sociais e a busca por um

espaço de ensino-aprendizagem que possibilite a orientação, a intervenção e a educação em saúde. Seja essa, psicológica, biológica ou social (ARAÚJO, SILVA, SILVA 2015).

Apesar disso, algumas mulheres apresentam atitudes menos otimistas em relação ao envelhecimento, resultando em uma baixa do seu bem-estar subjetivo (CABRAL, FERREIRA, 2014). Além disso, a forma como os indivíduos encaram o envelhecimento influencia a sua saúde em longo prazo, sendo que percepções negativas diminuem em 7,5 os anos de vida comparativamente aos sujeitos que encaram o envelhecimento como uma fase de vida positiva (ILC BRAZIL, 2015).

Diante disto, é importante pensar que envelhecer não significa adoecer; porém, à medida que a idade avança a necessidade de auxílio ou qualquer outra ajuda tem maior probabilidade. Quando questionadas sobre a necessidade de cuidados na velhice, os idosos demonstram preocupação, pois a ausência de filhos e da família traz incerteza quando se trata de cuidados futuros; entretanto, existe também a concepção de que filho não é garantia de ser cuidado. Por outro lado, para algumas mulheres, o fato de terem cuidado de pessoas no passado, pode acarretar no futuro a garantia do seu cuidado, pois de uma forma direta ocorreu o investimento para o cuidado futuro (CONRADO, 2017).

O cuidador é a pessoa que presta cuidados ao idoso, assumindo a responsabilidade de cuidar e dar suporte ao paciente, podendo ser um profissional de saúde, um membro da família ou outra pessoa que assuma os cuidados por alguém. Nesse sentido, muitas vezes, a atitude de cuidar de um idoso pode impor ao cuidador sobrecarga e conflito (SCARPELLINI, et al., 2011). Segundo estudo, a maioria dos sujeitos cuidadores de idosos era formada por mulheres casadas filhas dos idosos e que não dispunham de nenhuma renda para efetivação do exercício de cuidar (ARAÚJO, et al., 2013).

Diante deste contexto, muitos idosos temem a velhice por ter a possibilidade de se tornar dependente, não podendo exercer suas atividades cotidianas e depender do cuidado do outro. Dessa forma, quando essa capacidade da autonomia fica fragilizada, os idosos se sentem desqualificados, aparecendo os pesares e o olhar com tristeza, o que reforça a concepção de um processo insatisfatório, uma visão negativa do seu envelhecimento. Por isso, a reocupação vai além da saúde física, o importante é a manutenção da sua saúde mental (CONRADO, 2017).

Para o idoso, depender do auxílio de outras pessoas gera sentimentos de impotência e inutilidade, podendo acarretar certo descontrole emocional. O apoio do familiar e a espiritualidade para o idoso são fatores que representam uma fonte de força e consolo a fim de

que ele consiga manter seu equilíbrio emocional e enfrentar a sua situação de dependência física e econômica (TAVARES, et al., 2012).

O pensamento sobre a possibilidade de vir a necessitar de ajuda, frente à condição de ausência de filhos, ascende temores e incertezas. Diante disso, as instituições de longa permanência para idosos despontam como alternativa para o cuidado, porém na ausência da família acreditam que a assistência social fará o seu papel de cuidador, ou seja, a ação do Estado como garantia dos direitos para com as pessoas idosas que vivem sozinhas e necessitam de apoio (CONRADO, 2017).

Neste contexto, é essencial apoio social, visto que relações de amizade servem de estímulo para enfrentar os desafios do dia a dia, além de poder dividir, entre si experiências boas ou ruins. Estas relações de amizade contribuem para a qualidade de vida, pois o completo bem estar depende do bem estar físico, emocional, social, o qual só é alcançado na interação com outras pessoas, cultivando um bom relacionamento social, estas mulheres podem adquirir um equilíbrio maior. Cultivar as relações interpessoais é um movimento necessário ao longo da vida do ser humano (FIDELIS, MOSMANN, 2013).

Além disso, de acordo com o Estatuto do Idoso, capítulo I – do direito à vida - é obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2009).

No mais, percebe-se que as mulheres sofrem situações de preconceito vivenciadas decorrente de suas escolhas pela não maternidade, tanto pela sociedade como por suas famílias. Refletindo que a sociedade ainda expressa diferenças de gêneros, visto que ainda hoje predomina o estereotipado da mulher como dona de casa, mãe e esposa, e as que fogem a esses modelos são vista com estranhamento e receio (FIDELIS, MOSMANN, 2013). E que, independentemente de uma pessoa idosa ser homem ou mulher e ter vivenciado ou não a maternidade, o envelhecimento ocorre de qualquer maneira, por ser um acontecimento inerente da evolução da vida e das experiências acumuladas; portanto, o processo fisiológico é permanente e amplo, presente na vida das pessoas (CONRADO, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados apresentados, percebe-se que o papel da mulher diante a sociedade vem mudando com os anos, visto que antigamente os seus papéis estavam restrito,

a maternidade e ao lar. Hoje a mulher consegue desempenhar múltiplas funções importantes na sociedade que antes eram apenas associados aos homens. Essas mudanças possibilitaram inclusive, que as mulheres tenham liberdade em escolher: ser mãe ou não ser.

Dentre os fatores que levam as mulheres a não desejarem vivenciar a maternidade, o que mais se destaca é a carreira profissional. Isto pode estar relacionada ao fato que as mulheres estão conseguindo o seu lugar no mercado de trabalho, e acabam deixando a maternidade em segundo plano, visto que vivenciar a maternidade requer tempo e dedicação.

Entretanto, a escolha pela maternidade poderá trazer sentimentos diversos nas mulheres, principalmente na fase da velhice. Observou-se que as mulheres idosas apresentam sentimentos de ambivalência quando questionadas sobre a não maternidade, pois ora valorizam a maternidade e ora desvalorizam.

Nas mulheres que valorizam a maternidade, observou-se que muitas têm medo do processo de envelhecimento, tendo em vista que com o envelhecimento ela vai precisar de cuidados, e seria nessa fase da vida que os filhos atuariam de maneira significativa em suas vidas. Dessa forma, para essas mulheres o envelhecer sem os filhos seria sinônimo de tristeza e solidão, o que mostra que a escolha em não ter tido os filhos não se deu de forma satisfatória na velhice. Percebe-se também, que o desenvolvimento desses sentimentos pode estar associado ao preconceito e pressão social, seja pela sociedade ou família, pois ainda se vincula a mulher à maternidade, como primeira opção de vida.

Por outro lado, algumas mulheres acreditam que tem como viver na velhice sem filhos e não desenvolver sintomas de tristeza ou solidão. Para isso, elas deveriam desenvolver atividades mais prazerosas, como a participação em grupos de convivência, fazer academia, yoga e até mesmo as ocupações com os afazeres diários. Além disso, para ajudar na manutenção da saúde dessa idosa que não apresentam os filhos como cuidadores, seria através do apoio das políticas públicas, dos serviços de saúde que devem atentar para as peculiaridades dessa parcela da população, bem como a ajuda de amigos, tendo em vista que é a realidade de muitas mulheres idosas terem como cuidadores alguém da família ou um amigo próximo.

No mais, romper com o modelo imposto pela sociedade, e fazer com que as pessoas tenham uma aceitação social de todas as complexas formas de configuração familiar na sociedade atual, sem recorrer a um padrão socialmente idealizado e historicamente determinado de família, é um processo difícil, o que requer dos profissionais de saúde bastante desempenho quando prestam assistência a essas mulheres.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, J.A.T.; SILVA, C.F.S; SILVA, B.G.M. A importância de grupos de convivência para saúde biopsicosocial dos idosos. **Anais do 4º Congresso Internacional de envelhecimento humano**, 2015. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD2_SA8_ID2460_27072015152808.pdf>. Acesso em: 15 de abril de 2019.

ARAÚJO, J.S. et al. Perfil dos cuidadores e as dificuldades enfrentadas no cuidado ao idoso, em Ananindeua, PA. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro; 16(1):149-158, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n1/a15v16n1.pdf>>. Acesso em 13 de abril de 2019.

BADINTER, E. *O conflito entre a mulher e a mãe*. Rio de Janeiro: Record, 2010.

BARBOSA, P. Z.; ROCHA-COUTINHO, M. L. Maternidade: novas possibilidades, antigas visões. **Psicologia Clínica**, 19(1), 163-185, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pc/v19n1/12.pdf>>. Acesso em 15 de abril de 2019.

BEAUVOIR, S. **O segundo sexo**. A experiência vivida. Tradução de Sérgio Milliet. Capa de Fernando Lemos. São Paulo, 1967. Disponível em: <<http://www.afoiceomartelo.com.br/posfsa/Autores/Beauvoir,%20Simone%20de/O%20Segundo%20Sexo%20-%20II.pdf>>. Acesso em 12 de maio de 2019.

BERNARDI, D.; FÉRES-CARNEIRO, T.; MAGALHÃES, A.S. Entre o desejo e a decisão: a escolha por ter filhos na atualidade. **Contextos Clínicos**, vol. 11, n. 2, Maio-Agosto 2018. Disponível em: <<http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2018.112.02/60746297>>. Acesso em: 03 de maio de 2019.

CABRAL, M.V.; FERREIRA, P.M. **Envelhecimento Activo em Portugal: Trabalho, reforma, lazer e redes sociais**. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2014. Disponível em: <<https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2017/10/Envelhecimento-ativo-em-portugal.pdf>>. Acesso em 15 de abril de 2019.

CONRADO, V.B. O envelhecer da mulher que não experienciou a maternidade. **Programa de pós-graduação em envelhecimento humano**. Passo Fundo, 2017. Disponível em: <<http://tede.upf.br/jspui/bitstream/tede/1303/2/2017VivianBalemConrado.pdf>>. Acesso em: 02 de maio de 2019.

FIDELIS D.Q.; MOSMANN, C.P. **A não maternidade na contemporaneidade: um estudo com mulheres sem filhos acima dos 45 anos**. Aletheia 42, set./dez. 2013. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/n42/n42a11.pdf>>. Acesso em 03 de maio de 2019.

GOLDENBERG, M. *A Bela Velhice*. São Paulo: Record, 2014.

GUAZZELLI, C. A. F. et al. *Métodos Anticoncepcionais Hormonais*. Fêmina, São Paulo, v. 36, 2008.

ILC-Brazil, *International Longevity Centre Brazil*. Active Ageing: A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution. Rio de Janeiro: ILCBrazil, 2015. Disponível em: <<http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Active-Ageing-A-Policy->

[Framework-ILC-Brazil web.pdf](#)>. Acesso em: 15 de abril de 2019.

LOPES, M. N.; DELLAZZANA-ZANON, L. L.; BOECKEL, M. G. A multiplicidade de papéis da mulher contemporânea e a maternidade tardia. **Periódicos Eletrônicos em Psicologia**, 4, 917-928, 2014. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v22n4/v22n04a18.pdf>>. Acesso em 15 de abril de 2019.

MAZO, G. Z. *Atividade Física, Qualidade de Vida e Envelhecimento*. Porto Alegre: Sulina, 2008.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Estatuto do Idoso**. 3. ed. rev. Brasília, DF: Ed. do Ministerio da Saúde, 2009. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf>. Acesso em 13 de abril de 2019.

OLIVEIRA, D. R. et al. A mulher contemporânea e a maternidade tardia. **Anais da VI Mostra Científica do Cesuca**, 1, 1-12, 2013. Disponível em: <<file:///C:/Users/Arthur/Downloads/512-1-1749-1-10-20131223.pdf>>. Acesso em: 02 de maio de 2019.

RIOS, M.G. **Casais sem filhos por opção: análise psicanalítica através de entrevistas e TAT**. São Paulo, 2007. Disponível em: <[file:///C:/Users/Arthur/Downloads/RIOS_me%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Arthur/Downloads/RIOS_me%20(1).pdf)>. Acesso em: 02 de maio de 2019.

RIOS, M.G.; GOMES, I.C. Estigmatização e conjugalidade em casais sem filhos por opção. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 2, p. 311-319, abr./jun. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v14n2/v14n2a11.pdf>>. Acesso em 13 de abril de 2019.

SCARPELLINI M., et al. A importância do cuidador de idosos na assistência ao idoso. **Revista Contexto & Saúde**, Ijuí • v. 10 • n. 20 • Jan./Jun. 2011. Disponível em: <<file:///C:/Users/Arthur/Downloads/1506-Texto%20do%20artigo-6239-1-10-20130618.pdf>> Acesso em: 14 de abril de 2019.

TAVARES K.P. et al. Envelhecer, adoecer e tornar-se dependente: a visão do idoso. **Revista Kairós Gerontologia**, 15(3). Online ISSN 2176-901X - Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil, 2012, jun.: 105-118, 2012. Disponível em: <<file:///C:/Users/Arthur/Downloads/8979-33219-1-PB.pdf>>. Acesso em: 04 de maio de 2019.

TEIXEIRA, I. N. D. A. O.; NERI, A. L. Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. **Psicol. USP**, São Paulo, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pusp/v19n1/v19n1a10.pdf>>. Acesso em: 12 de abril de 2019.

WICHMANN, F.M.A. et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria da saúde. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro; 16(4):821-832, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n4/1809-9823-rbagg-16-04-00821.pdf>>. Acesso em: 01 de maio de 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Global Health and Aging*. **National Institute on Aging National Institutes of Health**, 2015. Disponível em:

(83) 3322.3222

contato@cieh.com.br

www.cieh.com.br

<https://www.who.int/ageing/publications/global_health.pdf>. Acesso em: 15 de abril de 2019.